

# 一汁二菜

**日本型食生活** 食事のバランスを見直しましょう!

## 副菜

野菜・芋・海藻  
きのこ

ビタミン・ミネラル  
食物繊維

## ご飯

米のほか、パン、  
麺などの穀類

からだや脳の  
エネルギー



## 主菜

魚や肉、卵  
大豆・大豆製品

からだの基礎をつくる  
たんぱく質

## 汁物

みそ汁やすまし汁、  
スープなど

水分のほか、ビタミン・ミネラル  
・食物繊維

※ものたりない時は、  
副菜をプラスしましょう